

## ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

### ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ВНЗ

**Герасименко С.Ю.**

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

**Анотація.** У статті показано результати дослідження впливу занять аеробікою на показники психофункціонального та психофізіологічного стану студенток ВНЗ.

**Ключові слова:** аеробіка, розумова працездатність, стійкість уваги, самопочуття, фізична підготовленість, студентки.

**Актуальність.** Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, оволодіння системою спеціальних знань, руховими вміннями і навичками, забезпечують психофізичну готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності. Це дозволить їм активно застосувати засоби фізичного виховання для підтримання високого рівня працездатності і творчої активності.

Аналізуючи літературу про вплив різних видів фізичних вправ на організм студентської молоді, ми встановили що більшість з них мають переваги, але є й ряд недоліків. Так, окремі з них мають вузько спрямований вплив на розвиток окремих рухових якостей. Головний напрямок інших видів спрямований на досягнення чисто зовнішнього ефекту — на покращення форм тіла, і недостатньо уваги приділяється вирішенню оздоровчих завдань.

Пошук нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання — одне з важливих завдань викладацького складу вищого закладу освіти. Діяльність в даному напрямку дає можливість підвищити якість практичних занять, і як наслідок підвищити інтерес студентів до фізичного виховання.

У цьому аспекті певну цінність має аеробіка (А). Заняття аеробікою надають чудові можливості, особливо жінкам, для гармонійного розвитку фізичних якостей, покращення форми тіла і постави, зміцнення здоров'я. Застосування аеробіки в процесі фізичного виховання студентів дозволяє підвищити емоційність і моторну щільність заняття.

В багатьох вищих закладах освіти аеробіка активно використовується в навчальному процесі з фізичного виховання. Ставлення до неї студентів характеризується позитивною мотивацією, помітне зросло зацікавленість до занять.

Однак, в процесі вивчення фізіологічного навантаження, яке отримують студенти, виявлені високі параметри пульсової кривої. Частота серцевих скорочень (ЧСС) під час занять аеробікою знаходиться зазвичай в параметрах 120—190 уд/хв.

Інтенсивність фізичного навантаження в навчальному процесі з фізичного виховання ряд авторів поділяють на:

- малу (ЧСС 100—130 уд/хв);
- середню (ЧСС 130—160 уд/хв);
- велику (ЧСС 160—190 уд/хв).

Оптимальними за впливом на розумову працездатність студенток вважаються малі і середні навантаження, тому виникає необхідність вивчити вплив занять аеробікою на якість подальшої розумової діяльності студенток ВНЗ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проаналізувавши літературні джерела, ми виявили значну кількість наукових досліджень з аеробіки. Одні автори займалися вивченням впливу аеробіки на організм людей [1, 2, 4, 7]; інші — впровадженням аеробіки у процес фізичного виховання студентів ВНЗ [5, 6, 7].

На сьогодні ще недостатньо дослідженою залишається проблема вивчення впливу занять аеробікою на показники психофункціонального та психофізіологічного стану студенток, що й обумовило актуальність нашого дослідження.

**Мета роботи** — дослідити вплив занять аеробікою на показники психофункціонального та психофізіологічного стану студенток ВНЗ.

**Організація дослідження.** З метою експериментальної перевірки було проведено дослідження за участю студенток Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. В експерименті брало участь 26 студенток. Всі студентки не мали відхилень у стані здоров'я і відносились до основної медичної групи. Заняття проводились 2

рази на тиждень протягом навчального року. Проводився експеримент під час занять з фізичного виховання в спортивному залі. Перед початком заняття визначалися показники (ЧСС). У подальшому за експериментальною програмою проводились заняття з аеробіки. Закінчувались заняття ходьбою, вправами на розслаблення.

Наше дослідження складалось з двох етапів. На першому етапі визначався вплив занять аеробікою, які проводились в навчальному процесі згідно розкладу першою парою, на психофізіологічний стан студенток. На другому етапі вивчалися показники розумової працездатності на протязі навчального тижня і вплив на них занять аеробікою.

Крім того, на заняттях проводилось опитування для визначення самопочуття студенток. Студентки визначали своє самопочуття за 5-бальною шкалою з додатковою градацією в десятих долях бала.

На підставі аналізу експериментальних даних було встановлено, що ЧСС перед початком заняття в середньому складала 76 уд/хв. Середній показник ЧСС після заняття А 150 уд/хв, а після відпочинку 78 уд/хв, тобто майже до вихідного рівня. Період відновлення ЧСС до вихідного рівня складав в середньому від 8 до 11 хвилин. Самопочуття студенток виражене в балах підвищилось з 4,14 до 4,65 бала. Таким чином, психофізичний стан студенток після заняття А, проведеного першою парою, дещо покращився і вони були оптимально готові до навчальної діяльності.

На другому етапі у студенток впродовж тижня визначались показники розумової працездатності і стійкості уваги двічі на день — перед першою і після четвертої пари. Для визначення розумової працездатності і стійкості уваги проводилась коректурна проба за таблицями Анфімова.

При обробці даних по кількості літер, які проглянули студентки, оцінювалась робоча працездатність (РП) і вираховувалась стійкість уваги (СУ) за формулою:

$$СУ = \frac{K}{O+1}$$

Таблиця 1  
Показники психофізіологічного стану студенток під впливом занять А

Час заняття	ЧСС уд/хв	Самопочуття, бали
Перед початком заняття	76,85	4,14
Після заняття А	150,95	4,36
Після відпочинку	78,50	4,65

де:

К — загальна кількість літер, яких продивились студентки;

О — кількість помилок.

Дані, наведені в таблиці 2, дають можливість оцінити вивчені нами показники за трьома параметрами:

- перший — в дні, коли навчальні заняття з фізичного виховання не проводились;
- другий — в дні, коли студентки займались аеробікою на першій парі;
- третій — у дні, коли заняття з аеробіки проводились на четвертій парі.

За результатами аналізу динаміки РП встановлено, що після проведення занять з аеробіки останньою парою, показник коректурної проби не зменшився, а помітно зріс.

Коли заняття проводились о 9.00 год (на першій парі), цей показник також зріс. Найкращий показ-

Таблиця 2  
Динаміка показників психофункціонального стану студенток впродовж навчального тижня.

Дні досліджень	Коректурна проба			
	РП, кількість літер		СУ	
	До навчання	Після навчання	До навчання	Після навчання
Навчальний день без занять з фізичного виховання	407.8	432.2	88.7	88.6
Навчальний день з початком занять з А о 9.00 (на першій парі)	420.5	426.0	154.6	167.9
Навчальний день з початком занять з А о 14.35(на останній парі)	513.0	580.0	132.3	300.6

ник РП зафіксований в тих випадках, коли заняття з аеробіки проводилось на останній парі.

При аналізі динаміки стійкості уваги встановлено, що показник СУ в кінці навчального дня без занять з фізичного виховання в середньому не змінювався. Однак помітне зростання цього показника спостерігалось після проведення занять з А. Якщо заняття з аеробіки проводилось на першій парі, то стійкість уваги зросла на 8,6%, а якщо на останній парі — то зазначений показник зростав у 2,2 рази.

#### Висновок

Таким чином, в результаті проведеного дослідження та аналізу отриманих даних можна стверджувати, що заняття аеробікою незважаючи на

велике фізичне навантаження покращують показники розумової працездатності. Відмічено також, позитивний вплив занять аеробікою на психофізіологічний стан студенток.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем фізичного виховання студенток ВНЗ.

### Список літератури

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. — М.: Медицина, 1979.
2. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
3. Грибков В. А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04). — М., 1995. — 18 с.
4. Кокарев Б.В. Исследование влияния персональных программ аэробной и силовой направленности на увеличение силовых показателей мальчиков и девочек 10—12 лет / Кокарев Б.В., Гордейченко О.А. // Теория та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2007. — № 11. — С. 33—36.
5. Кузнєцова О.Т. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність та успішність студентів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матер. Всеукр.наук.-практ. конф. — Суми, 2005. — С. 63-65.
6. Мосійчук Л.В. Чинники формування у студентської молоді стійких мотивів та звички до систематичних занять фізичним вихованням / Мосійчук Л.В., Дзюбановський А.Б., Мельникович Б.І. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2009. — № 2. — С. 46—47.
7. Присяжнюк С. І., Гордєєва С. В. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами активного відпочинку. — К.: НАУ, 2004. — 27 с.

Надійшла до редакції 25.03.2009

**Герасименко С.Ю.** Влияние занятий аэробикой на показатели психофункционального и психофизиологического состояния студенток.

В статье показаны результаты исследования влияния занятий аэробикой на показатели психофункционального и психофизиологического состояния студенток.

**Ключевые слова:** аэробика, умственная работоспособность, стойкость внимания, самочувствия, физическая подготовленность, студентки.

**Gerasymenko S.Y.** Influence of employments an aerobics on the indexes of psikhofunkcional'nogo and psikhofiziologicheskogo state of students.

In the article the results of research of influence of engaged in an aerobics are rotined on the indexes of psikhofunkcional'nogo and psikhofiziologichnogo state of students.

**Key words:** aerobics, mental capacity, firmness of attention, feel, physical preparedness, students.